

สาธิตจุฬาฯ สार



วารสารประจำสัปดาห์ ปีที่ ๒๕ ฉบับที่ ๒๗
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม
ประจำวันจันทร์ที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๙

คณาจารย์ร่วมพิธีสวดพระอภิธรรมหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม



ด้วย หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธัมโม (พระธรรมสิงหบุราจารย์) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี ได้ละสังขารอย่างสงบแล้ว เมื่อวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙ ที่โรงพยาบาลศิริราช โดยจัดพิธีสวดพระอภิธรรมศพ เวลา ๑๙.๐๐ น. ณ ศาลาธรรมภavana วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ในการนี้ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ฝ่ายประถม คณะครูศาสตร์ และสมาคมผู้ปกครองและครู เป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม เมื่อวันศุกร์ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

คณาจารย์ร่วมพิธีสวดพระอภิธรรมและฌาปนกิจ รศ.อาภรณ์ ขาติบุรุษ อดีตอาจารย์ใหญ่ฯ



ด้วย รองศาสตราจารย์อาภรณ์ ขาติบุรุษ อดีตอาจารย์ใหญ่ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม ได้ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๙ คณาจารย์และบุคลากรโรงเรียนได้เป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๖ มีนาคม ๒๕๕๙ และมีพิธีฌาปนกิจเมื่อวันจันทร์ที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๙ ณ วัดแก้วแจ่มฟ้า ถนนสีพระยา บางรัก กรุงเทพฯ

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ



เนื่องด้วยกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ได้จัดโครงการประเมินผลการเรียนรู้ศิลปะ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ครั้งที่ ๑๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ ในวันอังคารที่ ๙ และวันพุธที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ณ สวนศึกษา โดยกำหนดหัวข้อหลักของกิจกรรม คือ “ค่านิยม ๑๒ ประการ”

กิจกรรมนี้จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้นำเอาความรู้ ทักษะและประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนมาประยุกต์สร้างสรรค์ผลงานและมีความกล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์และยังเป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทางด้านทัศนศิลป์ ดนตรี และนาฏศิลป์

กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะได้เรียนเชิญผู้เชี่ยวชาญศาสตราจารย์ชัยศักดิ์ ชังใจ ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม และรองคณบดีคณะครุศาสตร์ให้เกียรติมอบเกียรติบัตรให้แก่ตัวแทนนักเรียนที่ได้รับรางวัลดังนี้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

รางวัลชนะเลิศแต่ละสาระ จากคะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน มีดังนี้

รางวัลชนะเลิศ สาระทัศนศิลป์ คะแนนรวมสูงสุด เต็ม ๑๐๐ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๖

รางวัลชนะเลิศ สาระนาฏศิลป์ คะแนนรวมสูงสุด ๙๖ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๗

รางวัลชนะเลิศ สาระดนตรี คะแนนรวมสูงสุด ๙๖ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๕

รางวัลผลรวมคะแนนจากทั้ง ๓ สาระ มีดังนี้

รางวัลชนะเลิศ ได้คะแนนรวมสูงสุด ๙๔ คะแนน มีจำนวน ๒ ห้อง ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๔

และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๖

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ คะแนนรวม ๙๓ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑/๗

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

รางวัลชนะเลิศแต่ละสาระ มีดังนี้

รางวัลชนะเลิศ สาระทัศนศิลป์ คะแนนรวมสูงสุด ได้ ๙๐.๓๖ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๔

รางวัลชนะเลิศ สาระนาฏศิลป์ คะแนนรวมสูงสุด ๙๓ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๑

รางวัลชนะเลิศ สาระดนตรี ได้คะแนนรวมสูงสุด ๘๘ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๓

รางวัลผลรวมคะแนนจากทั้ง ๓ สาระ มีดังนี้

รางวัลชนะเลิศ ได้คะแนนรวมสูงสุด ๘๘.๓๓ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๓

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ ได้คะแนนรวม ๘๘.๒๕ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๑

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ ได้คะแนนรวม ๘๗.๓๙ คะแนน ได้แก่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒/๗

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

มัธยมศึกษาปีที่ ๓/๑ ได้คะแนนอยู่ในระดับ ดี

มัธยมศึกษาปีที่ ๓/๒ ได้คะแนนอยู่ในระดับยอดเยี่ยม

มัธยมศึกษาปีที่ ๓/๓ ได้คะแนนอยู่ในระดับยอดเยี่ยม

มัธยมศึกษาปีที่ ๓/๔ ได้คะแนนอยู่ในระดับยอดเยี่ยม

มัธยมศึกษาปีที่ ๓/๕ ได้คะแนนอยู่ในระดับยอดเยี่ยม

ข่าวแจ้งจากกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ

มัธยมศึกษาปีที่ ๓/๖ ได้คะแนนอยู่ในระดับยอดเยี่ยม
 มัธยมศึกษาปีที่ ๓/๗ ได้คะแนนอยู่ในระดับยอดเยี่ยม

รางวัลพิเศษ

นักแสดงหญิงยอดเยี่ยม เด็กหญิงศุภาพิชญ์ ศิริโภาค ชั้น ม.๓/๓
 นักแสดงชายยอดเยี่ยม เด็กชายญาณพงศ์ เสนจันทร์ดีไชย ชั้น ม.๓/๗
 นักแสดงประกอบยอดเยี่ยม เด็กหญิงนพวรรณ พิมพ์ขาวขำ ชั้น ม.๓/๑
 ผู้กำกับยอดเยี่ยม เด็กหญิงสุพิชชา จิตเสวีรัตน์ ชั้น ม.๓/๓
 ศิลปกรรมยอดเยี่ยม ห้อง ม.๓/๖



ศูนย์สารสนเทศและเทคโนโลยี

มารยาทในการใช้ email



ปัจจุบันนี้ในองค์กรแทบทุกแห่งคงจะใช้ email ในการติดต่อสื่อสาร บางแห่งใช้เป็นการสื่อสารหลักที่ถือว่าระดับ official เลยก็มี แต่บางที่การใช้ email ก็เป็นหายนะแห่งการสื่อสารภายในองค์กรได้เช่นกัน ตัวอย่างที่เคยพบมากก็คือการมี email ขยะเยอะมาก จนผู้รับเมลล์เบื่อกับที่จะเช็ค email จนบางครั้งมองผ่านๆ เห็นเรื่องสำคัญเป็นเรื่องขยะ ทำให้ระบบการใช้งาน email ขององค์กรเสียอย่างถาวร บางครั้งก็ใช้ email ผิดวิธี โดยการใช้เป็นเครื่องมือในการระบายออกทางความรู้สึก โจมตี หรือหลายครั้งก็ใช้ผิดในด้านเทคนิคโดยการตอบกลับอย่างพร่ำเพรื่อ ทุกปัญหานี้จะนำไปสู่การเลิกใช้การสื่อสารด้วย email ในที่สุด ทั้งๆ ที่เป็นการสื่อสารที่ดี สะดวก รวดเร็ว และสามารถแนบไฟล์ต่างๆ ได้ดี



๑. ตั้งชื่อหัวข้อ email ให้กระชับได้ใจความและเป็นความจริง การตั้งชื่อ email นั้นสำคัญมาก เปรียบเสมือนหน้าปกหนังสือที่สื่อให้คนอ่านเปิดอ่าน ในหลายองค์กรใช้วิธีการ mail ให้กับพนักงานทั้งองค์กรแต่ความจริงแล้วต้องการเพียงให้บางคนอ่านเท่านั้น เช่นนี้ควรจะต้องตั้งชื่อ email ให้ระบุคนอ่านไปเลย คนที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องจะได้รู้ว่าไม่ใช่ email ของตน ในชื่อ email อาจจะมีคำกริยาบอกความต้องการของผู้ส่งเลยก็ได้ เช่น "เชิญเข้าร่วมอบรม" แทนที่จะเป็น "การอบรมเรื่อง" เพราะจะทำให้ผู้รับรู้ว่าเป็นการเชิญชวน หรือ "ขอให้ส่งแผนการดำเนินการ" แทนที่จะตั้งชื่อเพียง "แผนการดำเนินการ"



๒. ไม่ควรใช้คำบอกว่าเร่งด่วน ความสำคัญ พร่ำเพรื่อ เพราะใช้บ่อยๆ มันก็เร่งด่วน สำคัญกันหมดทำให้มันไม่สำคัญไปในที่สุด

๓. เลิกพฤติกรรม Reply All ในการตอบ email เฉพาะบุคคล หลายครั้งที่ผู้ส่งเมลล์ส่งแบบกลุ่มและผู้ได้รับต้องการสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม หรือแสดงความเห็นกลับ ควรใช้การ Reply เฉพาะคนเพราะจะทำให้เกิด email ขยะ และเป็นการรบกวนคนอื่นอีกด้วย



๔. ไม่ใช้ถ้อยคำกระแนะกระแห่น ส่อเสียด

email ขององค์กรเป็นพื้นที่ที่ใช้สำหรับทำงาน ไม่ควรนำอารมณ์ส่วนตัวเข้ามาใช้ นอกจากจะรบกวนผู้อื่นแล้วยังเป็นการไม่ให้เกียรติ และแสดงถึงวุฒิภาวะที่ต่ำอีกด้วย

๕. ส่งให้ถูกคน รู้จักการใช้ To , cc , bcc ให้ถูก

บางครั้ง email นั้นต้องการให้ผู้อื่นได้รับทราบด้วย การใช้ to เพื่อให้ผู้รับทราบว่า email นี้ส่งมาถึงตนโดยเฉพาะ ส่วนคนที่อยู่ใน cc ก็เพื่อให้รับทราบข้อมูลด้วย แต่ไม่ได้ส่งถึงตนโดยตรง และ bcc นั้นมีความหมายเดียวกับ cc แต่จะต่างกันตรงที่ ผู้ที่ได้รับ to และ cc จะไม่ทราบว่า email นี้ส่งถึงบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม bcc ด้วย

๖. email ไม่ Real Time

หากมีเรื่องเร่งด่วนควรใช้การโทรศัพท์ หรือเดินไปหา เพราะเราไม่รู้ว่า email ฉบับนั้นจะถึงผู้รับเมื่อไร

๗. ตอบเมื่อได้รับข้อความ

จะเป็นการดีมากหากผู้รับตอบกลับ email ว่าได้รับแล้ว ได้อ่านแล้ว เป็นการแสดงให้ผู้ส่งรู้ว่าได้รับสารแล้ว

นอกจาก ๗ ข้อดังกล่าวแล้ว การใช้ภาษาใน email ก็เป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะภาษาไทยที่จะมีน้ำเสียงอยู่ในภาษาได้ ก่อนจะส่งควรตรวจสอบให้ดีเสียก่อนว่าถ้อยคำที่ใช้อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือเข้าใจในแง่ลบได้หรือไม่อย่างไร



วิธีรักษาอาการเหน็บชา ทำอย่างไร



โรคเหน็บชา อาจมีผลกระทบต่อคนสูงอายุเสียส่วนใหญ่ ซึ่งในคนทั่วไปที่ยังไม่ได้รับผลกระทบนั้นก็อาจจะไม่ใส่ใจและปล่อยปะละเลยในอาการเหน็บชาไปแต่ต้องบอกก่อนเลยว่า ในปัจจุบันนี้ก็สามารถพบคนที่มีอาการของโรคเหน็บชาได้ทั้งในเด็กวัยรุ่นและคนวัยทำงานได้ด้วยเช่นกันค่ะ

ซึ่งนอกจากการที่ร่างกายเสื่อมลง เพราะอายุที่มากขึ้นแล้วก็อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ภาวะหลอดเลือดอุดตัน ภาวะการขาดวิตามินบี หรืออาจได้รับสารพิษสะสมในร่างกายเป็นเวลานานโดยไม่รู้ตัว เช่น สารหนู สารตะกั่ว ยาฆ่าแมลง เป็นต้น หากเราเริ่มรู้สึกถึง **อาการเหน็บชาตามมือและเท้า** อาการเป็นตะคริวบ่อยๆ หรืออาจเข้าข่ายอาการของปลายประสาทอักเสบ ให้รีบหาสาเหตุของการเกิดอาการแล้วทำการรักษาให้ทัน่วงทีเพื่อป้องกันการอาการเหน็บชาที่รุนแรงต่อไปหรืออาจไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาที่ถูกต้องทันทีค่ะ เพราะอาจจะมีอาการอื่นๆแทรกซ้อนร่วมด้วย ที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้นั่นเองค่ะ

อาการเหน็บชานั้น มีหลายชนิดไม่ว่าจะเป็น ชาทั้งตัว, ชาตามบริเวณปลายนิ้วมือนิ้วเท้า, ชาบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย, ชาครึ่งซีกข้างใดข้างหนึ่ง, ชาครึ่งตัว เป็นต้น



วิธีรักษาอาการเหน็บชา

ควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วย วิตามินบี และวิตามินบี1 เพราะวิตามินบีนั้นสามารถช่วยบำรุงร่างกายและป้องกันอาการของโรคเหน็บชาค่ะ อาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี ก็มีมากมายไม่ว่าจะเป็น ถั่ว ข้าวซ้อมมือ ข้าวโอ๊ต เนื้อหมู ตับ ไข่ เป็นต้น เพื่อบำรุงและป้องกันการขาดวิตามินบี ที่เป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดอาการเหน็บชาได้นั่นเอง นอกจากนี้ อาหารที่มีประโยชน์ต่อการป้องกันอาการเหน็บชาได้แล้วพฤติกรรมการใช้ชีวิตก็สามารถ

ปรับให้ดีขึ้นได้ไม่ว่าจะเป็น

- การเปลี่ยนท่านั่ง เพื่อคลายเมื่อย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ บริเวณข้อพับ
- กรณีที่ต้องนั่งทำงานนานๆ ก็ลองขยับแข้งขยับขาบ้าง โดยการพักเบรก เช่น ลุกเดินไปดื่มน้ำ
- ออกกำลังกายโดยการบริหารแขนและขาเป็นประจำ
- การนวดคลายเส้น เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ระวังกระวังอิริยาบถ ที่ทำให้เกิดอาการเหน็บชา

ซึ่งวิธีที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ก็เป็นวิธีปฏิบัติตนอย่างง่ายที่จะสามารถช่วยบรรเทา อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และป้องกันการเป็นตะคริว และภาวะเหน็บชาได้เป็นอย่างดีค่ะ การที่เราจะป้องกันและดูแลตัวเอง ก็เป็นสิ่งสำคัญเพราะไม่เพียงแต่การป้องกัน การเป็นโรคเหน็บชาเพียงเท่านั้น แต่รวมถึงอาการผิดปกติต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายอีกด้วย

ดังนั้น ศูนย์ส่งเสริมฯ จึงขอเรียนเชิญบุคลากรทุกท่านสละเวลาวันละ ๓๐ นาที โดยประมาณเพื่อออกกำลังกาย ป้องกันโรคซึ่งสามารถทำได้ในห้องทำงานหรือที่ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายค่ะ

แหล่งที่มา : www.mahosot.com, วิธีรักษาอาการเหน็บชา ทำอย่างไร

ผู้จัดหาข้อมูล : ศูนย์ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย